పౌష్టికాహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

- శుభ్రత పాటించకపోతే ఇబ్బందే
- జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే అనారోగ్యం తప్పదు
- వ్యాధుల కాలంలో జాగ్రత్తలు ముఖ్యం

గడివేముల: సీజనల్ వ్యాధుల కాలం కావడంతో ప్రతి ఒక్కరు రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సరైనా ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండడం వల్లే పలువురు వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. పోషకాహార ప్రముఖ్యతను ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు ఏటా సెప్టెంబర్ నెలలో పోషకాహార వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. రోజువారీగా పోషకాలతో కూడిన ఆహారం శరీరానికి అవసరమైన మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆహారపు అలవాట్లను స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యధికారిణి మొల్లా జబీన్ వివరించారు.

ఆహారపు అలవాట్లు

- ప్రతిపూట భోజనానికి ముందు, తర్వాత తప్పనిసరిగా సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. వేడివేడి ఆహారం, కాచి వడబోసిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాదుల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు.
- ఆహారాన్ని ఒకేసారి కాకుండా కొంచెం కొంచెం ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- రోజువారీ ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లలో ఉండే పోషక పదార్థాలు, ఫైబర్ శరీరానికి మేలు చేస్తాయి.
- పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.


గడివేములలో అమ్మకానికి ఉంచిన కూరగాయలు

వీటికి దూరంగా ఉండడం శ్రేయస్కరం

నిల్వచేసిన ఆహారం, తీపి ఆహార పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోకూడదు. బయట దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం, ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం శ్రేయస్కరం.

రోజువారీ ఆహారం ఇలా..

ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు లేదా 25 గ్రాముల పప్పులు, 150 మిల్లీలీటర్ల పాలు తీసుకోవచ్చు. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఏదో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామకాయను తీసుకోవాలి. ఇవేవీ అందుబాటులో లేకపోతే ఒక గ్లాసు పాలైనా తాగాలి. మధ్యాహ్నం భోజనంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సాయంత్రం 5 గంటలకు 50 గ్రాముల గింజధాన్యాలతో చిరుతిండి, ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవాలి. రాత్రి భోజనంలో రెండుకప్పుల అన్నం లేదా రెండు చపాతీలు లేదా పుల్కాలు కూరగాయలతో తినాలి. ఒకవేళ కూరగాయ, పెరుగు వద్దనుకున్నప్పుడు 100 గ్రాముల మాంసాహారం ఉండాలి.

నీరు, పాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

పరిశుభ్రమైన నీరు తాగాలి. సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. ఎక్కువగా కాచి వడబోసిన నీటినే తాగాలి. నీటితో పాటు పాలు కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు 250 మిల్లీలీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ అలవాటు ఉన్నవారు రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లకంటే ఎక్కువ తీసుకోరాదు.

పప్పు ధాన్యాలు

ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం పప్పు ధాన్యాలు వంటివి ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు ఏదో ఒక ఆకుకూర 100 గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామ, నిమ్మ, ఉసిరి ఏదో ఒక దానిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి. రోజు ఒక ఉడికించిన గుడ్డు, వారంలో ఒకసారి చికెన్, మటన్ తీసుకోవాలి.

జలుబు నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని అవసరం మేరకు వేడినీరు, పాలు, టీలో ఏదేని ఒక దానిలో కలుపుకొని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఏ విటమిన్‌తో శ్వాసకోశ వ్యాధులకు చెక్



ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం, పప్పు ధాన్యాలు వంటివి ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏదైనా బాగా ఉడికించి తినాలి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో కచ్చితంగా ఏడీఈకే విటమిన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అంధత్వంతో పాటు పిల్లల్లో వాంతులు, విరేచనాలు, తట్టు, శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులను నివారించేందుకు ఏ విటమిన్ బాగా పనిచేస్తుంది. తోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి, బొప్పాయి, మంచి గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్ అందుతుంది. – డాక్టర్ మొల్లా జబీన్, గడివేముల పీహెచ్‌సీ వైద్యురాలు

ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరిస్తాం


పల్‌దొడ్డి గ్రామస్తులతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సుధాకర్

సి.బెళగల్: నియోజకవర్గ ప్రజల సమస్యలు ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తామని కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సుధాకర్ అన్నారు. ఆయన గురువారం మండలంలోని పల్‌దొడ్డి గ్రామాన్ని మండల ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి సందర్శించారు. గ్రామానికి సరైన రోడ్డు, ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం లేదని, వెంటనే సదుపాయాలు కల్పించాలని గ్రామస్తులు, విద్యార్థులు ఎమ్మెల్యేను కోరారు. అనంతరం గ్రామస్తులతో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. గ్రామ సమస్యలను పార్టీ పెద్దల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. అదేవిధంగా ఆర్టీసీ అధికారులతో మాట్లాడి గ్రామానికి బస్సు వచ్చే ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం పాలన సాగిస్తోందన్నారు. వీరివెంట ఎంపీపీ బొంతల మునెప్ప, సింగిల్ విండో చైర్మన్ గోపాల్ రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు గిరిజోను, ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు ప్రేమమ్మ మండల అధికారులు ఉన్నారు.

నివాళి

సి.బెళగల్‌కు చెందిన వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకుడు ఈడిగ శ్రీనివాసులు గౌడ్ బుధవారం అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా కుటుంబ సభ్యులు గ్రామంలో గురువారం అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సుధాకర్, మండల వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి గ్రామానికి చేరుకుని అంత్యక్రియల్లో పాల్గొన్నారు. పార్థివ దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.

9న జి.సింగవరంలో గడప గడపకు..

కర్నూలు (న్యూటౌన్): కర్నూలు మండలం జి సింగవరంలో ఈ నెల 9, 10 తేదీల్లో గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం ఉంటుందని కర్నూలు ఎంపీడీఓ అజాంఖాన్ తెలిపారు. కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ జరదొడ్డి సుధాకర్ పాల్గొంటారని తెలిపారు. అలాగే ఈ నెల 19, 20, 21, 22వ తేదీల్లో గార్గేయపురం, 23, 24వ తేదీల్లో రేమట గ్రామాల్లో కార్యక్రమం ఉంటుందని వెల్లడించారు.

గడప గడపలో సంక్షేమ కాంతులు

గడివేముల: తాతా బాగున్నావా.. అవ్వ సకాలంలో పింఛన్ అందుతోందా..అక్క, తమ్ముడు, అమ్మ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు సక్రమంగా అందుతున్నాయా అంటూ వైఎస్సార్‌సీపీ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు, పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి ఆప్యాయంగా పలకరించారు. గడివేముల సచివాలయం-1 పరిధిలో గురువారం గడప గడపకూ మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు వివరిస్తూ ప్రజా సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్రామానికి వచ్చిన ఎమ్మెల్యేకు స్థానిక నాయకులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. గ్రామంలో కొన్ని కాలనీల్లో విద్యుత్ స్తంభాలు ఏర్పాటు చేయాలని, ఇంటి పట్టాలు, ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని స్థానికులు కోరారు. స్పందించిన ఎమ్మెల్యే అధికారులు, సచివాలయ ఉద్యోగులతో మాట్లాడి అర్హత ఉంటే మంజూరు చేయిస్తానని చెప్పారు. ప్రజలు లేవనెత్తిన ప్రతి సమస్యను పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

పిల్లలకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించండి

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్న పిల్లలకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించడంతో పాటు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పోషకాహార కిట్లను సక్రమంగా పంపిణీ చేయాలని పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి సూచించారు. గడివేములలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. కేంద్రాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచేలా కృషి చేయాలన్నారు.


గడివేములలో లబ్ధిదారురాలికి సంక్షేమ క్యాలెండర్ అందిస్తున్న ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి

మూలపెద్దమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

గడివేములలో వెలసిన మూలపెద్దమ్మను ఎమ్మెల్యే కాటసాని దర్శించుకున్నారు. ముందుగా ఎమ్మెల్యేకు ఆలయ చైర్మన్ తలారి చిన్నన్న, ఈఓ మోహన్ ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించి చైర్మన్‌ను అభినందించారు. జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు ఆర్‌బీ చంద్రశేఖరరెడ్డి, ఎంపీపీ నాగమద్దమ్మ, తహసీల్దార్ శ్రీనివాసులు, ఎంపీడీఓ శివమల్లేశ్వరప్ప, ఉప సర్పంచ్ తలారి బాలచెన్ని, వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు దేశం నాగేశ్వరరెడ్డి, రామక్రిష్ణారెడ్డి, వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

నేడు గడివేములలో ..

మండలంలో శుక్రవారం గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎం పీడీఓ శివమల్లేశ్వరప్ప తెలిపారు. పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి సమస్యలు తెలుసుకోవడంతో పాటు, ప్రభుత్వం అందించిన సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్న తీరును అడిగి తెలుసుకుంటారన్నారు.

విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురికావొద్దు

పాణ్యం: విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడికైన గురికారాదని మానసిక వైద్యురాలు సింధూజ అన్నారు. గురువారం సుగాలిమెట్ట వద్ద కేజీబీవీ పాఠశాలలో ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా పాఠశాలలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు నిరాశ, నిస్పృహలో ఉన్నప్పుడు తమ బలాలను గుర్తు చేసుకోవాలన్నారు. కష్టాలకు లొంగకుండా ధైర్యంగా ఎదుర్కొవాలని సూచించారు. అలాగే ఒత్తిడిని జయించడానికి తీసుకోవలసిన మార్గాలను వివరించారు. పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్న తరుణంలో విద్యార్థుల్లో భయం ఉంటుందని వాటికి తలొగ్గకుండా ప్రశాంతంగా ఏకాగ్రతతో చదవాలని సూచించారు. అనంతరం విద్యార్థులకు ప్రొజెక్టర్ ద్వారా పలు వీడియోలు ప్రదర్శించి వారిలో ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపారు. ప్రిన్సిపాల్ లలిత, డాక్టర్ పీఎస్ మూర్తి, కిషోర్‌కుమార్, విష్ణుప్రియ, ప్రోగ్రామ్ కో-ఆర్డినేటర్ రమణ పాల్గొన్నారు.


మాట్లాడుతున్న మానసిక వైద్యురాలు సింధూజ

మెరుగైన వైద్య సేవలందించండి

కర్నూలు (న్యూటౌన్): రోగులకు రక్త పరీక్షలు చేసి మెరుగైన వైద్య సేవలందించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ బి.రామగిడ్డయ్య వైద్య సిబ్బందిని ఆదేశించారు. గురువారం కర్నూలు మండలం ఈ తాండ్రపాడులో 104 వైద్య శిబిరాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ఆపరేషన్ చేయించుకున్న పేషంట్ల ఇంటి వద్దకే వెళ్లి వారికి అవసరమైన మందులు అందించాలని సూచించారు. గ్రామంలో పారిశుద్ధ్య లోపం లేకుండా, ప్రతి ఒక్కరూ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకునేలా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. గ్రామంలో నీటి ట్యాంకు శుభ్రపరిచి క్లోరినేషన్ చేయించిన తేదీని ట్యాంకు నోటీస్ బోర్డుపై రాయించాలని ఆశ, ఏఎన్ఎంలను ఆదేశించారు. 104 వైద్య సిబ్బంది, ఆశ, ఏఎన్ఎంలు పాల్గొన్నారు.


సిబ్బందితో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ రామగిడ్డయ్య

వైఎస్సార్‌సీపీతోనే గ్రామాల అభివృద్ధి

కోడుమూరు రూరల్: వైఎస్సార్‌సీపీ పాలనలోనే గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని గోరంట్ల గ్రామ సర్పంచ్ బాలకృష్ణ పేర్కొన్నారు. గురువారం మండలంలోని గోరంట్ల ఎస్సీ కాలనీలో జల జీవన్ మిషన్ కింద రూ.20 లక్షలతో మంచినీటి ట్యాంకు నిర్మాణానికి సర్పంచ్ బాలక్రిష్ణ భూమి పూజ నిర్వహించి పనులు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మంచినీటి ట్యాంకు నిర్మాణం పూర్తయితే ఎస్సీ కాలనీలో నీటి సమస్య పరిష్కారమవుతుందన్నారు. ఎంపీటీసీ రవి, స్థానిక నాయకులు సంగమేశ్వరయ్య, మద్దిలేటి, మధు, మనోహర్, మద్దిలేటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల స్థాయిలో 'జగనన్నకు చెబుదాం'

నంద్యాల: ప్రజా ఫిర్యాదులకు మెరుగైన పరిష్కారం కోసం మండల స్థాయిలో ఈనెల 8న గోస్పాడులో జగనన్నకు చెబుదాం - స్పందన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ మనజీర్ జిలానీ శామూన్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్లు అన్ని మండల కేంద్రాల్లో నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసిందన్నారు. ఇకపై ప్రతి బుధవారం, శుక్రవారాల్లో మండల కేంద్రాల్లో నిర్వహిస్తామన్నారు. ఇందులో భాగంగా ఈనెల 8వ తేదీ గోస్పాడు, 13న శిరివెళ్ల, 15న బండిఆత్మకూరు, 20న నంద్యాల, 22న బేతంచర్ల, 27న బనగానపల్లె, 29వ తేదీ పాణ్యం మండలాల్లో స్పందన కార్యక్రమం ఉంటుందని కలెక్టర్ వివరించారు. ప్రజలకు తెలిసేలా విస్తృత ప్రచారం చేయాలని సంబంధిత డీఎల్‌డీఓల సమన్వయం చేసుకోవాలని ఆదేశించారు.

గృహ హక్కు పత్రాల పంపిణీ

కల్లూరు: ఓటీఎస్ పథకం గృహ లబ్ధిదారులకు వరం అని నగర మేయర్ బీవై రామయ్య అన్నారు. ఇటీవల స్థానిక 47వ సచివాలయం పరిధిలో గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం నిర్వహించగా కాలనీకి చెందిన ఎస్.రంగమ్మ అనే మహిళ ఓటీఎస్ కోసం దరఖాస్తు చేశానని, అయితే ఇంటి హక్కు పత్రాలు మంజూరు కాలేదని ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి, మేయర్ రామయ్య దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. వారు అధికారులతో మాట్లాడి రుణ విముక్తి పత్రాలతో పాటు ఇంటిపై శాశ్వత హక్కులు కల్పిస్తూ ధ్రువపత్రాలు మంజూరు చేయించారు. గురువారం మేయర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో లబ్ధిదారు రంగమ్మకు హక్కు పత్రాలను అందజేశారు. సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.


రంగమ్మకు గృహ హక్కు పత్రాలు అందజేస్తున్న మేయర్ రామయ్య

పిల్లల పెంపకంపై అవగాహన

కోడుమూరు రూరల్: చిన్న పిల్లల పెంపకం పట్ల తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తలు పాటించేలా అవగాహన కల్పించాలని లద్దగిరి పీహెచ్‌సీ హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ శ్రీనివాస్‌యాదవ్ సూచించారు. గురువారం కోడుమూరులోని స్త్రీశక్తి భవనంలో ఐసీడీఎస్, లద్దగిరి పీహెచ్‌సీల ఆధ్వర్యంలో ఏఎన్ఎంలు, ఆశాలు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బందికి పిల్లల పెంపకం, సంరక్షణ, సంఘానికి సాధికారత చేకూర్చుట తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్‌యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. అప్పుడే పుట్టిన పిల్లల నుంచి 5 సంవత్సరాల పిల్లల పెంపకం, ఇవ్వాల్సిన పౌష్టికాహారంపై తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ముఖ్యంగా 2 సంవత్సరాల్లోపు పిల్లల్లో చురుకుదనం, మెదడు ఎదుగుదల 75 శాతం వరకు ఉంటుందని, ఆశా కార్యకర్తలు చిన్నపిల్లలను పరిశీలించి ఏవైనా లోపాలున్నట్లు గుర్తిస్తే వెంటనే డాక్టర్లకు తెలియజేయాలన్నారు. ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ ప్రశాంత్, ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ మాధవి, ఆశాలు, ఏఎన్ఎంలు, అంగన్‌వాడీ వర్కర్లు పాల్గొన్నారు.


మాట్లాడుతున్న హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ శ్రీనివాస్‌యాదవ్

భక్తిశ్రద్ధలతో శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు

కోడుమూరు రూరల్: మండలంలోని అమడగుంట్ల గ్రామంలో కృష్ణాష్టమి వేడుకలను గ్రామస్తులు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. గురువారం సాయంత్రం గ్రామంలో వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం నుంచి శ్రీకృష్ణుడి చిత్ర పటాన్ని పల్లకీలో ఆశీనులను చేసి గ్రామ పురవీధుల గుండా మేళతాళాలతో ఊరేగింపు నిర్వహించారు. శ్రీకృష్ణుడు, గోపికల వేషధారణలో చిన్నారులు ఆకట్టుకున్నారు. ఆలయ ఆవరణలో ఉట్టి కొట్టే పోటీలను వైఎస్సార్‌సీపీ సీనియర్ నేత అమడగుంట్ల కృష్ణారెడ్డి ప్రారంభించగా యువత ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

– కోడుమూరు యాదవ వీధిలోని శ్రీకృష్ణ దేవాలయంలో స్వామివారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలను నిర్వహించారు. ఆలయ ఆవరణలో ఉట్టి కొట్టే పోటీలు ప్రజలను విశేషంగా అలరించగా, సాయంత్రం శ్రీకృష్ణుడి చిత్రపటాన్ని గ్రామ పురవీధుల గుండా మేళతాళాల మధ్య ఘనంగా ఊరేగింపు నిర్వహించారు. అలాగే మండలంలోని కొత్తపల్లి గ్రామంలో కృష్ణాష్టమి సందర్భంగా గ్రామస్తులు శ్రీకృష్ణుడి విగ్రహాన్ని పల్లకిలో ఆశీనులను చేసి ఘనంగా ఊరేగించారు.


కొత్తపల్లిలో శ్రీకృష్ణుడి విగ్రహాన్ని ఊరేగిస్తున్న దృశ్యం


ఉలిందకొండలో ఊరేగింపులో పాల్గొన్న భక్తులు

కల్లూరు: మండల పరిధిలోని ఉలిందకొండ గ్రామంలో గురువారం శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు శ్రీకృష్ణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. గ్రామంలోని భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై స్వామి వారి ఊరేగింపు మహోత్సవంలో పాల్గొన్నారు.

ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు సత్కారం


రాష్ట్రస్థాయి అవార్డు గ్రహీత చంద్రశేఖర్‌ను సత్కరిస్తున్న దృశ్యం

గూడూరు: రాష్ట్రస్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడిగా ఎంపికైన ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల సివిక్స్ అధ్యాపకుడు చంద్రశేఖర్‌ను కళాశాల అధ్యాపకులు గురువారం ఘనంగా సత్కరించారు. కళాశాల ఆవరణలో ప్రిన్సిపాల్ అజయ్‌కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో చంద్రశేఖర్‌కు పూల మాలలు వేసి, దుశ్శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. అధ్యాపకులు శ్రీరాములు, కోటేశ్వరి, సుంకన్న తదితరులున్నారు.


జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను సత్కరిస్తున్న దృశ్యం

జిల్లా స్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులగా అవార్డు పొందిన వారిని గురువారం ఘనంగా సత్కరించారు. గురువారం స్థానిక బాలుర ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో హెచ్ఎం సురేష్‌బాబు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు ఎస్.రాజశేఖర్, కే.హనుమంతురెడ్డిలను ఘనంగా సన్మానించారు. సహచర ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా ఉపాధ్యాయులకు ఆటల పోటీలు

గడివేముల: స్థానిక ఎంఈఓ కార్యాలయంలో గురువారం మహిళా ఉపాధ్యాయులకు ఆటల పోటీల కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు ఎంఈఓ-2 విమలా వసుంధరదేవి తెలిపారు. మహిళ ఉపాధ్యాయులు పోటీల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంఈఓ మాట్లాడుతూ ఆటల పోటీల విజేతలకు శుక్రవారం బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు వెల్లడించారు.

క్లుప్తంగా

వీరనారాయణుడికి ప్రత్యేక పూజలు



పాణ్యం: మండలంలో కృష్ణాష్టమి పురస్కరించుకొని రెండవ రోజు స్వామివార్లకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించినట్లు ఈఓ లక్ష్మీ నారాయణ గురువారం తెలిపారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత రెండు రోజుల నుంచి స్వామి వారి కల్యాణం, ఇతర కైంకర్యాలు నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. రెండవ రోజు తెల్లవారుజామున నుంచి అభిషేకాలు, అర్చనలు తదితర పూజలు చేశామన్నారు. అలాగే కందికాయపల్లె గ్రామంలోని కొండల్లో క్రిష్ణమ్మ కోనలో వెలసిన శ్రీకృష్ణుడి ఆలయంలో అర్ధరాత్రి నుంచి తెల్లవారే వరకు భజనలు, కోలాటం ఇతర కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ప్రజలు కొబ్బరికాయలు కొట్టి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

పంట నమోదు తప్పనిసరి


లక్ష్మీపురం గ్రామంలో పంట నమోదును పరిశీలిస్తున్న ఏఓ శ్రీనివాసరెడ్డి

కల్లూరు: మండలంలోని రైతులు ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సాగు చేసిన పంటలను ఈ నెల 15వ తేదీలోగా తప్పనిసరిగా పంట నమోదు, ఈ-కేవైసీ చేయించుకోవాలని మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీనివాసరెడ్డి సూచించారు. గురువారం పెద్దపాడు, లక్ష్మీపురం గ్రామాల్లో జరుగుతున్న ఈ-క్రాప్ నమోదు కార్యక్రమాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఏఓ మాట్లాడుతూ.. రైతులు రైతు భరోసా కేంద్రాల్లోని వీఏఏలు, వీహెచ్‌ఏలను సంప్రదించి పంట నమోదు చేయించుకోవాలన్నారు. పంట నమోదు చేసుకున్న వివరాల ప్రకారమే ప్రభుత్వ రాయితీ పథకాలు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. వీఆర్వో, వీఏఏ పాల్గొన్నారు.

జోరుగా పింఛన్ల పంపిణీ


గగ్గటూరులో కొత్త పింఛన్లు పంపిణీ చేస్తున్న వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకుడు సద్దల చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి

పాణ్యం: రాష్ట్రంలో అర్హుల ముంగిటకే సంక్షేమ ఫలాలు అందిస్తున్న ఏకైక సీఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి మాత్రమేననని గగ్గటూరు గ్రామ వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు సద్దల చంద్రశేఖరరెడ్డి అన్నారు. గ్రామంలో కొత్తగా మంజూరైన పింఛన్లను ఆయన గురువారం లబ్ధిదారుల ఇళ్ల వద్దకే వెళ్లి అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గతంలో పింఛన్ తీసుకోవాలంటే వృద్ధులు, దివ్యాంగుల అవస్థలు వర్ణణాతీతమని నేడు లబ్ధిదారుల ఇళ్ల వద్దనే పింఛన్లు అందుతున్నాయని వివరించారు. గ్రామంలో కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకున్న అర్హులందరికీ పింఛన్లు మంజూరైనట్లు తెలిపారు. గ్రామ కార్యదర్శి వేణుగోపాల్, సిద్దప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పత్తి సాగులో శాస్త్రీయ పద్ధతులు పాటించాలి


రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తున్న ఏఓ సుధాకర్

ఓర్వకల్లు: ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సాగు చేసిన పత్తి పంటలో శాస్త్రీయ పద్ధతులు పాటించాలని ఏఓ సుధాకర్ సూచించారు.. గురువారం మండలంలోని పాలకొలను, హుసేనాపురం, గుట్టపాడు గ్రామాలలో రైతులు సాగు చేసిన పత్తి పంటలను పరిశీలించారు. పత్తి పైర్లలో పచ్చదోమ ఉధృతిని గుర్తించారు. ఈ సందర్భంగా ఏఓ సుధాకర్ మాట్లాడుతూ.. పచ్చదోమ నివారణకు 0.4 ఎంఎల్ ఇమిడాక్లోప్రిడ్ గానీ, 0.2 గ్రాముల థయోమిథాక్సిమ్‌ను ఒక లీటరు నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలని సూచించారు. రైతులకు అవసరమైన యూరియా, డీఏపీ, కాంప్లెక్స్ ఎరువులు ఆర్బీకేల్లో అందుబాటులో ఉంచినట్లు తెలిపారు. ఆయా గ్రామాల రైతులు, ఏఈఓ భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా రామిరెడ్డి తాత జయంతి

కల్లూరు: కల్లూరులో వెలసిన అవధూత రామిరెడ్డి తాత జయంతి, శ్రీ కృష్ణాష్టమి వేడుకలు గురువారం తాత భక్త నివాస్‌లో అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఉదయం మేలుకొలుపు పంచామృతాభిషేకం, సుప్రభాత సేవ, హారతి, అర్చన, మహా మంగళహారతి కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం శ్రీ రంగనాథం గ్రూపు, శ్రీ అన్నమాచార్య, శ్రీ వేంకటేశ్వర సేవా ట్రస్టు వారి ఆధ్వర్యంలో హనుమాన్ చాలీసా 108 సార్లు లలితా సహస్రనామం పారాయణం దిగ్విజయంగా జరిపారు. భక్త నివాస్ యందు ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతి ప్రజ్వలన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కల్లూరు పురవీధుల గుండా కోలాటాలతో పల్లకీ సేవ చేపట్టారు. మధ్యాహ్నం హారతి అనంతరం భక్తులకు అన్నదానం చేశారు. తాత సేవా సంస్థాన్ అధ్యక్షులు దాసరి రామచంద్రారెడ్డి, కమిటీ సభ్యులు, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

వేతనాలు పెంచాలి

కర్నూలు (న్యూటౌన్): సర్వశిక్ష అభియాన్‌లో పనిచేస్తున్న అన్ని విభాగాల సిబ్బందికి ఎంటీఎస్ వేతనం పెంచాలని కర్నూలు జిల్లా ఎంఐఎస్ కో-ఆర్డినేటర్స్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం.ఎస్.రాజు కోరారు. ఈ మేరకు గురువారం కర్నూలు ఎంఈఓ కార్యాలయం ఎదుట ఫ్లకార్డులు ప్రదర్శించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. సర్వశిక్ష అభియాన్‌లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి వేతనాలు పెంచి ప్రతినెలా 1వ తేదీన తమ ఖాతాలో జమ చేయాలని కోరారు. ఎంఐఎస్, డీజీపీ, సీఆర్‌పీ, అకౌంటెంట్స్, కేజీబీవీ, పీటీఐ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్యాన్సర్ వ్యాధిపై అవగాహన

ఓర్వకల్లు: స్థానిక సీహెచ్‌సీలో గురువారం క్యాన్సర్ వ్యాధి నివారణపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రభుత్వం అనుమతించిన మేరకు కర్నూలులోని ఒమేగా కేన్సర్ ఆసుపత్రి వైద్యులచే నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సుమారు 70 మందికి వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించారు. అయితే ఎవ్వరికీ కేన్సర్ లక్షణాలు లేవని నిర్ధారించినట్లు స్థానిక వైద్యాధికారి డాక్టర్ మంజుల తెలిపారు. ఆసుపత్రి మెడికల్ ఆంకాలజిస్టు డాక్టర్ రేవతి, టెక్నీషియన్లు పాల్గొన్నారు.

నాటుసారా స్థావరాలపై దాడులు

గడివేముల: మండల పరిధిలోని దుర్వేసి గ్రామ పరిసర కొండల్లో నాటుసారా బట్టీలను ధ్వంసం చేసినట్లు నంద్యాల జిల్లా ఇంటెలిజెన్స్ బృందం సభ్యులు అబ్దుల్ ముజీబ్, అశ్వత్ రెడ్డి, సుధాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. అలాగే భోగేశ్వరం గ్రామ పరిసర ప్రాంతాల్లో నాటు సారా బట్టీలు ఉన్నాయనే సమాచారం మేరకు దాడులు నిర్వహించామన్నారు. సారా తయారీకి ఉపయోగించిన సామగ్రిని ధ్వంసం చేయడంతో పాటు, 1400 లీటర్ల బెల్లం ఊటను పారబోశారు. అదే గ్రామానికి చెందిన నిందితులు ఈరమ్మ, సరస్వతిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు.